

NHK

まる得

マガジン

2006年
7月～9月
教育テレビ

放送(月～木)
午後9:25～9:30
再放送(火～金)
午後2:25～2:30

甲野善紀の

暮らしのなかの 古武術活用法

講師：甲野善紀

◆ けがなどから
身を守る

◆ 介護に生かす



Contents

日常生活編

- 1 転倒したときにけがを防ぐ〈1〉**……………10
「後ろ受身」
 後ろに転倒しそうになったら……………10
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 足の甲を返す……………13
- 2 転倒したときにけがを防ぐ〈2〉**……………14
「前受身」
 前に転倒しそうになったら……………14
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 前受身……………17
- 3 腰に負担をかけず、いすから立ち上がる**……………18
「釣瓶の原理」
 重い荷物をかかえているとき……………19
 荷物が無いとき……………20
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 正座から立ち上がる……………22
- 4 腰に負担をかけず、階段や坂道を上る**……………24
「ナンバ歩き」
 階段を一段飛ばしで上がるとき……………25
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 手足同側……………26
- 5 とつぎのときの危険回避**……………27
「かわす・止まる」
 自転車にぶつかりそうになったら……………27
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 指を立てて回る……………31
- 6 手荷物の持ち方と方向転換**……………32
「重心の横移動」
 重い荷物を持つとき……………32
 角を曲がる時……………34
まる得ポイント
 スポーツへの応用……………36
- 7 荷物を持ち上げてのせる**……………37
「薄氷を踏む足」
 重い荷物を持ち上げるとき……………37
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 互の目歩き……………40
- 8 しゃがみ込んだ人を引き上げる**……………41
「はね釣り」
 しゃがんだ人を移動させたいとき……………41
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 腕の力を使わず、引つ張り上げる……………44
- 9 人込みの中で行きたい方向に行く**……………45
「楔入り身」
 人込みを抜け出したいとき……………45
まる得ポイント●動作の感覚をマスターする
 引つ張られるイメージ……………48

はじめに……………2

日常生活編

わたしたちはさまざまな状況や環境の中で暮らしています。

ふだんの生活の中でも、ふとしたことからけがをしたり、

足腰を痛めたり、危険な目にあったりします。

それらにうまく対応し、少しでも被害を軽くするために、

古武術の体の使い方を取り入れてみましょう。

といっても、難しいものではありません。

転びそうになったとき、急な坂道を上るとき、

重い荷物を持つときなど、ちょっとした体の使い方によって、

腕や腰に負担をかけず、スムーズに行うことができます。

古武術の技には、何気ない日常の暮らしを再発見する

ヒントがたくさん隠されているのです。



① 転倒したときにけがを防ぐ①

「後ろ受身」

二本足で歩いている人間にとって、「転倒する」という事態はいつ起こるかわかりません。ところが、いかに転ぶかを知らないために、

状況によっては大けがをしてしまうこともあります。

転倒したとき、体のショックをできるだけやわらげるために、

柔道のもととなった柔術で用いられる「受身」の動きを覚えておきましょう。

明から突き飛ばされたり、雪道で滑ったりして後ろに転倒する場合は、

最も一般的な「後ろ受身」の形を取ります。

後ろに転倒しそうになったら
球体になる



何もしないと、腰と頭をした
たか打って、大けがのもと。



後ろに倒れそうになったら、まず足の甲を返して床につける。続いて、ひざから下、太もも、背中と順に床につけて、体をタイヤのようにまろくする感じを身に付ける。ただし、急激に足を持っていかれるような状況の場合は、足の甲を返している余裕がないので、片方の足でしゃがむようにして倒れるとよい。

転倒しそうになったら、すぐに傾いた方の足の甲を返し、球体で倒れる準備をする。



2

背中が床につき始めたときにあごを引いて、後頭部を打たないようにする（早めにあごを引いていると、背中を床につけたそのショックで、逆にあごが伸びてしまうので注意）。ちょうど、自分の体が球体になるような感覚で動くのがコツ。転倒しそうになったとき、荷物を持っている場合は、手から荷物をはなすこと。

※布団やマットレスの上で、受身の動きをきちんとマスターしてから挑戦してください。受身の感覚を覚えないうちに行うとけがをすることがあります。



後頭部を打たないようにあごを引いて

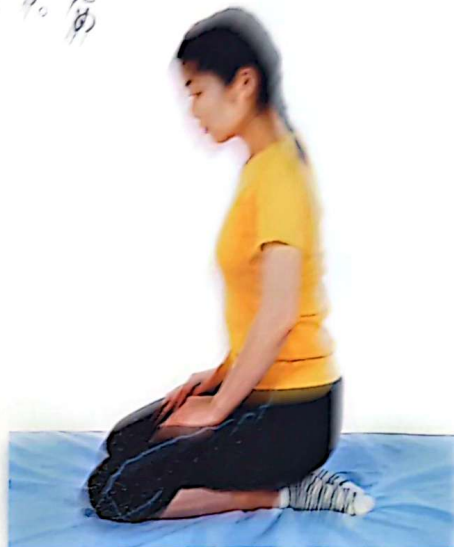




足の甲を返す

足の甲を返す
イメージ

「後の足身」の動きを身に付けるために、足の甲を返す感覚を身に付けます。片方の足をもう片方の足で払い飛ばして倒れたとき、うしろで受けが取れるようにすれば、足身はほぼ完成です。



3 そのまま甲を返した足のすねに続けて、太ももを床につける。腰はできるだけつけないように。

1 正座をする。



4 背中が床についたときにあごを引き、体を球体になると、後頭部を床に打たない。両手は床についてよい。

2 片方のひざを立てて、もう片方の足の甲を返す。慣れるまでは片方の足をつけて、しゃがんでもよい。

2

転倒したときにけがを防ぐ〈2〉 「前受身」

面を叩くつもりで倒れて転倒しやすくなったときは、

「前受身」の要領で倒ってけがを防ぎます。

今回は前方に倒れますが、真横倒ではなく斜めに倒れるのがコツです。

手、足、肩、背中と順次着地して着地して、

最後着地はついた手の反対側の腰に抜けるように起き上がりします。

「前受身」の要領で倒れるので、転倒後は比較的楽に起きあがりましょう。



あっ、と思った瞬間、受身が
身についていけば、けがを防
げる。

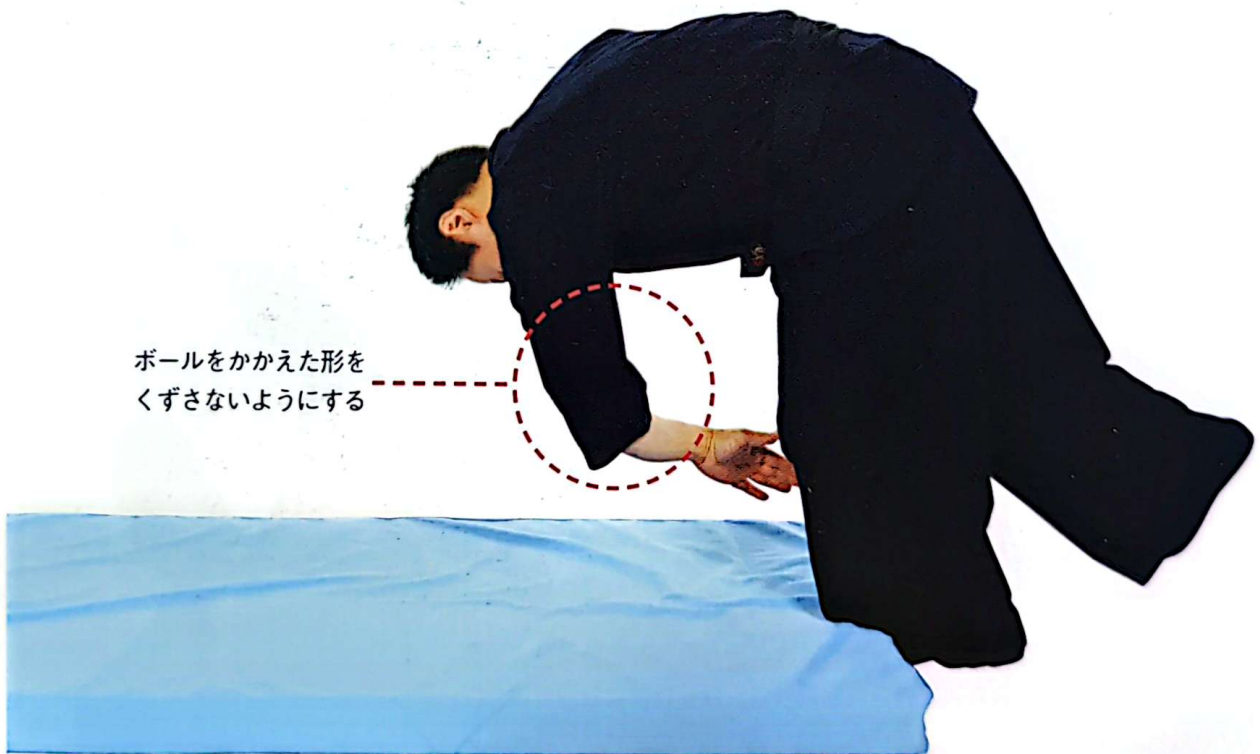


前に転倒しそうになったら

前回転する

前に転びそうになったら、腕をまろくしてボールをかかえる形を守るようにして、形をくずさないように体全体を斜めにして前転する。

ボールをかかえた形をくずさないようにする



2

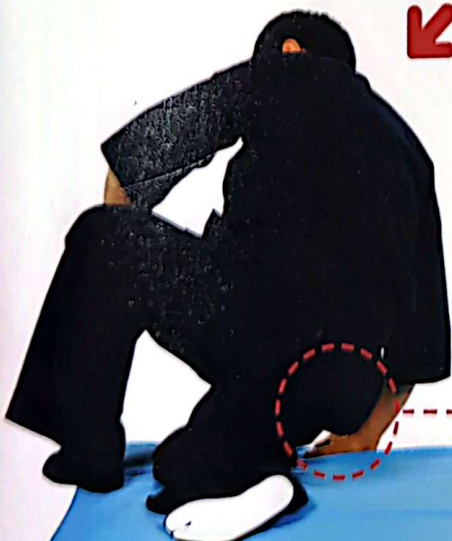
腕の次に肩、背中を斜めにつけて、最後についた手と反対側の腰に接地ラインが通り抜けるように転がってから起き上がる。写真ではまるでボールが転がっているかのように、左肩から斜めに入り右腰に抜けている。体の部位を順番につけていくことで、体にかかる衝撃をやわらげることができる。



2 背中をつける 1 腕をつける



3 腰をつける



4 右腰に抜ける

動作の感覚を
マスターする

前受身

斜め前に体を回転させる感覚を覚えましょう。両腕に大きなボールや布団をかかえ、まるくした腕の張りを崩さないようにして、左右どちらかの肩から斜めに入り、反対側の腰に抜ける動作を練習します。



- 1 両足を肩幅より広めに開き、両腕でボールをかかえる。



ボールの代わりに布団をまるめて使ってもよい。

- 2 ボールをかかえたまま、斜め前に回転するように倒れる。このままあごを引き、後頭部は床につけない。



3

腰に負担をかけず、 いすから立ち上がる

「釣瓶つるべの原理」

高齢者が両ひざに手をついて「どっこいしょ」と

立ち上がっている姿を見かけることがあります、

いすから立ち上がるという行為は、意外と腰に負担がかかるものです。

まして、重い荷物をかかえているときは、さらに負担がかかります。

そこで、昔、井戸水をくむときに二つのおけを滑車を通して

縄でつなぎ、その縄を上下させることで水をくんだ

「釣瓶の原理」を利用してみましょう。

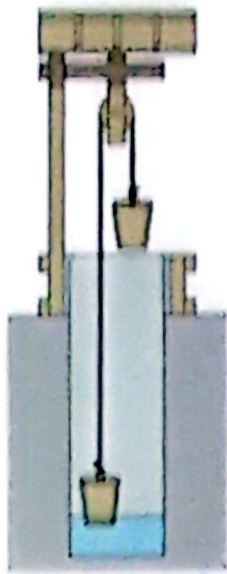
現代では、エレベーターのしくみをイメージすると

分かりやすいかもしれません。

荷物の重みや自分の頭、腕の重みを利用すると、

案に立ち上がることができます。





対重とは、昔、井戸水をくむときに用いたおけのこと。2つのおけを滑車に通して縄をつなぎ、その縄を上下させることで水をくみだしくみこ。ここでは対重の原理と押んでいる。

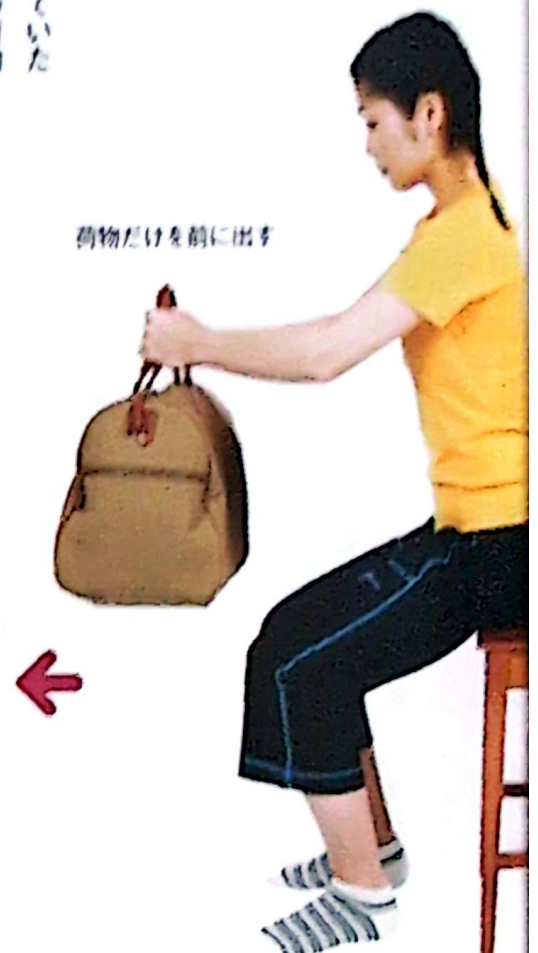
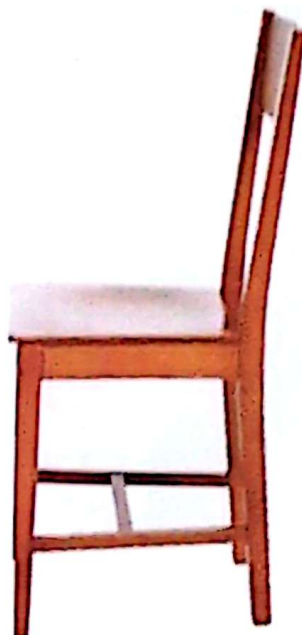
荷物の重みを利用して

重い荷物をかかえているとき

座った状態で、ひざにかかっていた荷物だけをまず前に出す。その荷物をすっくと下に落としながらその重みを利用して立ち上がる。荷物を落とすときと立ち上がるときのタイミングがポイント。



荷物の重みに引かれて立ち上がる



荷物をだけを前に出す

頭の重みに引かれて
体が浮く



頭を前に出す



荷物がないとき

頭の重みを利用して

いすに座った状態で、最初肩を少し
上げ、すぐに落としながら前に傾斜
すると、楽に立ち上がることができる。
前傾することで頭が前に出るの
で、その重みに導かれて体が自然に
立ち上がる。



感覚がつかみにくい場合は腕を利用して。座った状態で両腕を前に出し、腕自体の重さを感じるくらいに脱力する。その腕の重みを利用して立ち上がる。



動きの要領を
イラストする

正座から立ち上がる

正座した状態から膝を前に送り、その膝をも前に引いてスムーズに立ち上がる動作を行います。腰を前に傾けるのを避け、背を伸ばして立ち上がるようにします。腰を前に傾けると、腰に力が入って、立ち上がる時に腰が痛くなるので、腰はまっすぐに伸ばすようにします。腰を伸ばすことで、腰に力が入らずに立ち上がるようになります。



2 両ひざを開く。



1 背筋を伸ばして正座をする。



5 そのままずっと立ち上がる。



4 体が前に導き出された状態で、片方の足を前に踏み出し、ひざを立てる。



3 両ひざを閉じながら、上体を前に傾けて腰を浮かす。両ひざを閉じるのと、体を前に傾けるのを同時に行う。

4

腰に負担をかけず、 階段や坂道を上る

「ナンバ歩き」

わたしたちは「階段」に自然に手を添えて歩いています。

そして、その振り方は右足を引いたときに左足が前に出て

右足が引くときは右足が前に出ます。

このように歩くと、腰に負担がかかりません。

階段や坂道を上るときは、この「ナンバ歩き」を心がけてください。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。

「ナンバ歩き」は、腰に負担をかけずに歩ける歩き方です。



階段を上がる時は、手をついて歩くと楽。



階段を上がるのがつらいときは、「手足同側」にすると楽。

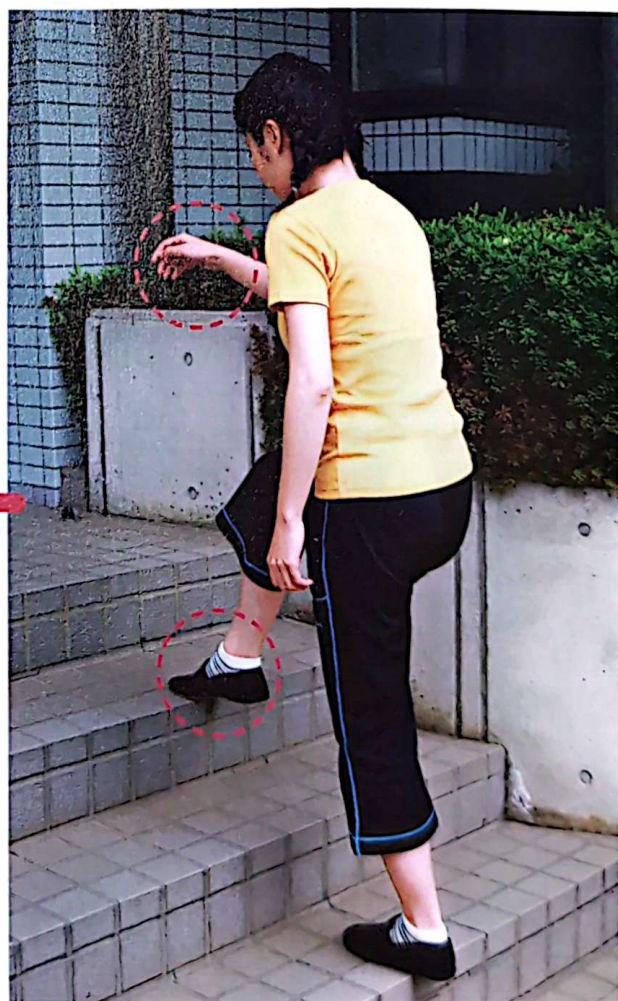
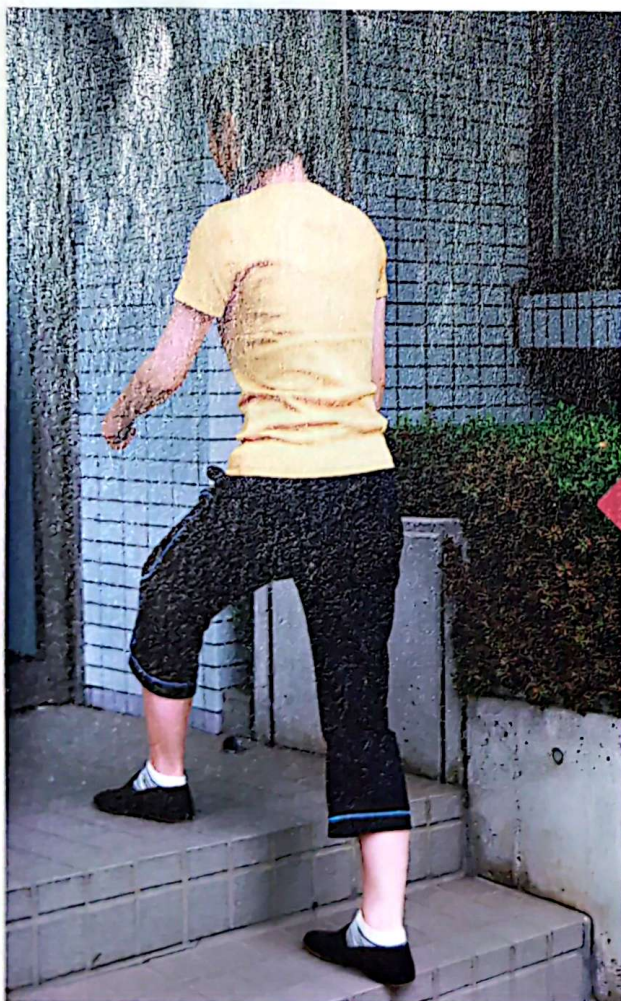


ふだん歩くときも、手を振らないで歩いた方が体をねじらずに済むので、体力の消耗が少ない。昔の人は手を振らず、もしも振るとしたら、足と同側の手が前に出るような歩き方をしていたとされる。特に、武士の場合、手は腰に添わせておき、すぐに刀を抜ける状況にあった。

階段を一段飛ばしで上がる時

同じ側の手足を出す

階段を上がるとき、右足を出したときは右手を前に、左足を出したときは左手を前に出して歩く。これをいつも左右逆側の手足が同方向に動く歩き方と比べてみると、その差は歴然。「手足同側」の歩き方の方がはるかに楽に階段を上がれる。坂道や高いところへ上るときなどは、すぐにもこの「手足同側」を試してみるとよい。



右手を出したときに右足を出す

5 とつきのときの危険回避「かわす・止まる」

自転車や自動車があつ込んできたとき、

その場にすくんだり、地面をけつて逃げようとしても間に合わないと、思わぬ大惨事に。

そんなとき、すばやく体を移動させることで、危険から逃れることができます。

古武術には相手から切りかかられたとき、これをかわす技があります。

「危ないー」と感じた瞬間、地面をけらずに体全体を移動させますが、

スムーズに行うために、まず第一条件として指先を立てて、

それに導かれるように動くのがコツです。

この動きはまた、走つていて危険な場に遭遇し、

急停止するときにも使えます。

自転車にぶつかりそうになつたら

指先に導かれて
体を移動する



正面から自転車があつ込んできた。このとき、足を踏ん張らないようにして、90度回転するか、270度回転するか、周囲の状況によって、瞬時にかわす方向を決める。武術としての状況なら、相手が正面から刀を振り下ろそうとしている状態。



NG



足を踏ん張って、地面をけってから逃げようとする、上半身は逃げられても足が遅れてしまう。なぜなら、すばやく動こうとすればそれだけ強くけることになるので、足が残ってしまうため。

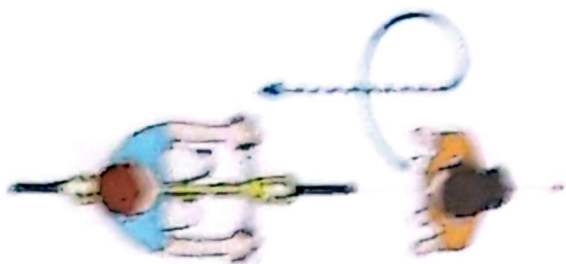
270度回転する場合



足を踏ん張って、地面をけってから逃げようとする、上半身は逃げられても足が遅れてしまう。なぜなら、すばやく動こうとすればそれだけ強くけることになるので、足が残ってしまうため。

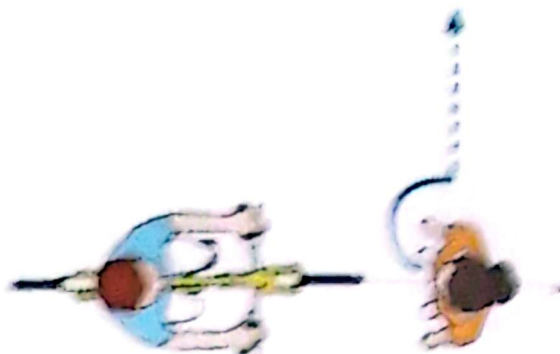
足を立てる





人差し指と中指

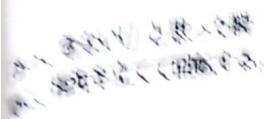
頭を90度回す場合は、頭を
自分の右側の向きに回す。ま
とんどその場で90度回す
ことになる。



人差し指と中指

人差し指と中指を立てる場
合、右手のときは、指先が
自分の右側の向きになるよ
うにする。人差し指と中指
を使う場合は、体が同時に
回っていき、そこから90度
回した方向へ直される。





ま、直に親指のつまみに留うようにすると、
えへへへと体が回転する。親指のリード
によるより、度回転は、道幅が狭く逃け
る姿勢の限られている場合などに使う。

2





動作の感覚を
マスターする

指を立てて回る



指先に導かれて、体をすばやく移動させる感覚を練習しましょう。まず、人さし指と中指を立て、90度回転する方法を練習し、感覚がつかめるようになったら親指を立てて270度回転してみましょう。

90度回転

肩幅に足を開いて立ち、左手を自分の右肩の高さに上げて、人さし指と中指を立てる。その指先を移動させると、足が自然についていくので、体をねじらずに回転できる。



270度回転

左の親指を立てる動きは、スピードを上げて回転すると、護身にも役に立つ。

6

手荷物を持ち方と方向転換

「重心の横移動」

重い荷物を持つとき、わたしたちは腕の力だけで持とうとするので、腕や肩に負担がかかります。

荷物は小指、薬指、中指の3本の指で持ち、体に添わせることで、重心が安定します。

また、まっすぐ歩いていてそのまま左右どちらかに方向を変えるとき、

普通はいったん体の向きを変えてから曲がりますが、

そのとき体を傾けることで、スムーズに重心が移動できます。

重い荷物を持つとき

3本の指で持ち、
ひじを体に添わせる



腕を体に
添わせる

小指、薬指、中指の
3本で持つ



5本の指で長時間重い荷物
を持つと、腕や肩が凝る。



常時、この姿勢で立つ。腰の
力を抜く。肩、肘、手は
自然に垂れ下り、足は肩の
下から伸びる。

常時、この姿勢で立つ。腰の
力を抜く。肩、肘、手は
自然に垂れ下り、足は肩の
下から伸びる。この姿勢は、
呼吸が自然に深くなり、
心も静かになり、体も
軽くなる。この姿勢は、
武道の基礎であり、
日常生活でも役立つ。
常にこの姿勢で立つこと
が、健康と長寿の秘訣である。



握りかたは、指は自然に曲がり、
手首は直線的になる。

刀を持つときは、刀の柄を持つ。
特に、刀の柄の握りかたは、
指の力を使い、手首は直線的に
なるようにする。



角を曲がるとき

体の向きを変えず、
足を横に出す

歩いてきて曲がろうとする瞬間に、体は正面を向いたまま、曲がる方に体側を横に倒し始める。写真のように左足が出ているときは右足を横に出して、重心を移動させる。このとき、自然と足裏は床面に水平にして移動する。



体は正面を向いたまま
体側を横に倒す



曲がりたい方の足
(この場合は右足) を
横に出す





一般的には曲がり出すとき、まず体の向きを変えてから、再び歩き始める。この動きをよりスムーズに行うために、重心の横移動を覚えるとよい。



重心がスムーズに移動したら、そのまま左足を出して歩く。

右足を軸にして、重心を曲がりたい方向へ移動していく。



スポーツへの応用

踏ん張ることなくスムーズに方向転換ができる体の使い方は、さまざまなスポーツにも活用できます。例えば、サッカーやバスケットボールで競り合いから抜け出したり、ガードをかわして逃げるなどにも有効です。

バスケットボールなどで互いに向き合った状態から、相手をかわして進む場合、足で相手をすると相手に悟られるので、初めに前に出る足（ここでは左足）の足裏をフラットにして踏み出し、急ブレーキとして使い、それとほとんど同時に右足を横に出して重心を移し、相手を抜いていく。



7

荷物を持ち上げてのせる

「薄氷を踏む足」 はくひょう

重い荷物を持ち上げる場合、思わず腰に力が集まります。

そこで、両足の裏を水平に保ち、足裏を浮かすような気持で荷物を持つと、腰に負担をかけずに楽に持ち上げることができるので、

ぎっくり腰の予防にも。

“足裏を浮かすような感覚”とは、薄氷を踏むように

足裏を床面に水平にして足裏の一部分に自分の体重が

片寄らないようにして動くということです。

荷物を持ち上げるのに、直接足の裏の動きは関係ないように思えますが、

実際に行ってみると、足裏全体を浮かせるようにすることで、

体の“アソビ”や“ユルミ”をなくし、

その結果、腕や腰にかかる負荷が体全体に散っているのが分かります。

重い荷物を持ち上げるとき

足の裏を浮かすような気持で



足で踏ん張って荷物を持つと、腰を痛める。



7
重い段ボール箱を持ち上げる場合は、まずつま先を箱の下に入れて、手がかりを作る。両手で箱の左右を持ち、足の裏を浮かすような気持ちで腰を落とす。

つま先を箱の下に



左が「薄氷を踏む足」。地面から足裏を垂直に持ち上げる気持ちになることで、脚部全体が締まり、体の「アソビ」や「ユルミ」が取れる。



足の裏を
浮かす気持で

足腰を痛めたりします。荷物の重みも体全体
に伝わり、膝より上の方（股関節のあたり）
に力が入り、腰の負担が増えます。

2



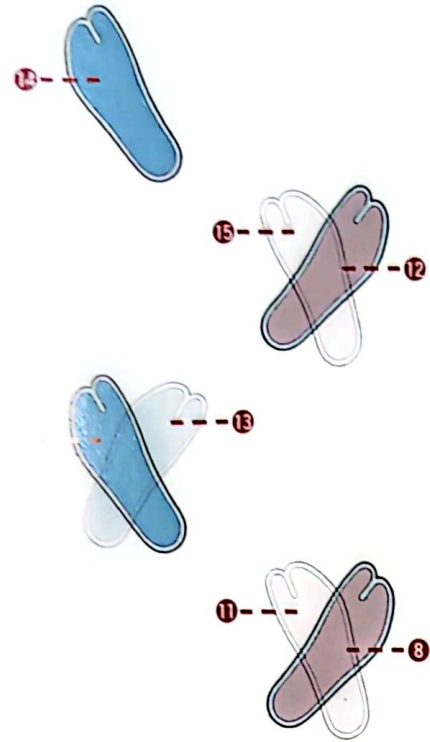
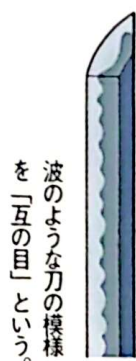


動作の感覚を
マスターする

互の目歩き

足の裏を浮かす感覚を覚えるために、かかとが浮かないように歩く練習をしましょう。直立でまっすぐに歩くとどうしてもかかとが先に上がるので、上体をやや前かがみにして腰を落とし、ジグザグに歩きます。この歩き方を、刀の波紋の

一種「互の目」にちなみ、「互の目歩き」と名付けました。足の裏をつけて歩くことで、体、特に下半身の「アソビ」「ユルミ」がなくなり、負荷が体全体に散るので、ひざや腰に負担がかからず、重心移動が速やかにできるようになります。



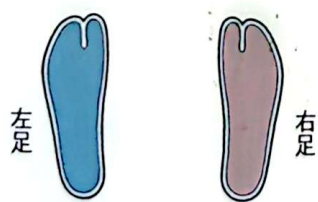
⑤左斜め前方へ出す。④右足の向きを変えてから、その場で足踏み。同時に右足を右斜め前方へ出す。

②右斜め前方へ出す。①左足の向きを変えてから、その場で足踏み。同時に左足を左斜め前方へ出す。

⑥左斜めへ向きを変える。

③右斜めへ向きを変える。

①左右どちらかの足(ここでは左足)を1歩踏み出す。体の中でタイミングを取るために、その場で1回足踏みをする。同時に右足を右斜め前方へ出す。



両足をそろえてスタート

●右斜め前方、あるいは左斜め前方へ足を出すのは、まっすぐに足を出そうとすると、どうしてもかかとが先に浮き上がりそうになるため。本来は互の目にならず、まっすぐに歩けることが望ましい。



慣れてきたら、足の向きを変えず、足踏みをしたと同時に反対側の足を出すといよい。

8

しゃがみ込んだ人を引き上げる 「はね釣り」

「そこには危ない！」というところに、しゃがみ込んで動けない人がいる場合は、どうしたらいいのでしょうか。

一刻も早くその場から移動しなくてはなりません。

両手で体を持ち上げたり、力任せに引っ張ろうとしても、

重心が後ろに残るので、簡単に引き上げることはできません。

そんなとき使えると便利で頼もしいのが、

片手ではね飛ばすようにして移動させる方法です。

ポイントは利き手で、「折れ紅葉^{もみじ}」を作ること。

中指と薬指を折ることで、腕の筋力を使えなくし、

体全体を使って引き上げます。

しゃがんだ人を移動させたいとき

手首を引つ掛けて、重心を移動させる



しゃがみ込んだ人を腕の力で引っ張り上げるのは大変。



地面にしゃがみ込んで動けない人がいる場合、その相手が胸の前で両手を組むぐらいの余力があれば、いちばん簡単。ただ、それができないときは、相手の片方の手を自分のもう一方の手でつかみ、そこに指を「折れ紅葉」にした手を入れる。体を前傾させて体勢を作り、「折れ紅葉」の手と足裏をフラットに使うことで、体全体の「アソビ」「ユルミ」をなくし、自分の重心を後ろに移動させて、相手を大根元も引き抜くようにしながら引上げ上げる。



手は両手の指を全部広げ、中指と薬指を折る。こうすると、主として前腕の表裏全体がある程度緊張する。この状態で使うと、すでに腕に力が入っているので、あらためて腕の力を使おうとしても使えない。そのため、自然と背中、腰など、広範囲な部位を使うことができる。紅葉の葉が部分的に折れたような形から、「折れ紅葉」と名付けたが、この形は「キツネの手」とも呼ばれている。



相手の腕に自分の手首を掛けたら、「折れ紅葉」の形を作って、腕に力が入らないようにする。



相手に両手を組んでもらい、組んだ手の中に自分の手首を入れ、引く掛けるようにし、体の重みをもうまく利用して相手を自分の後方に移動させる。



腕の力を使わず、 引っ張り上げる



二人一組になって、腕の力に頼らず、引き寄せる練習をしましょう。いすに座った人には両手を組んでもらい、その中に自分の手首を入れて、「折れ紅葉」の形を作り、相手を引き寄せます。このとき、手のひらは手刀状に側面に向け、二の腕は伸ばし気味にして、相手の体全体を自分の後方へ一気に移動させます。真正面から引っ張る形になるので、相手とぶつ

かってしまうように思えますが、体重をスムーズに移動させることで、相手と自分の体がちょうどすれ違うようになるのが理想です。
最初は感覚がつかみにくいかもしれませんが、いろいろな観察、くふうしながら練習することで、要領がつかめてきます。慣れてきたら、床にしゃがみ込んだ状態でも練習しましょう。

⑨ 人込みの中で行きたい方向に行く 「楔入り身」

満員の電車やエレベーターから降りたいとき、

あるいは混雑するデパートのバーゲン会場などを通り抜けたいとき、

「楔入り身」の術を使うと、スムーズに移動することができます。

ポイントは自分の手から体全体が楔となって、

人込みを割り進んでいくようにすることです。

この際、手の先が機械のようなものに巻き込まれ、

引きずり込まれていくような感覚を保ち、

重心を行きたい方向へ移動させます。

決して自分から押し割って進まないようにします。

人込みを抜け出したいとき

糸に引っ張られるイメージで



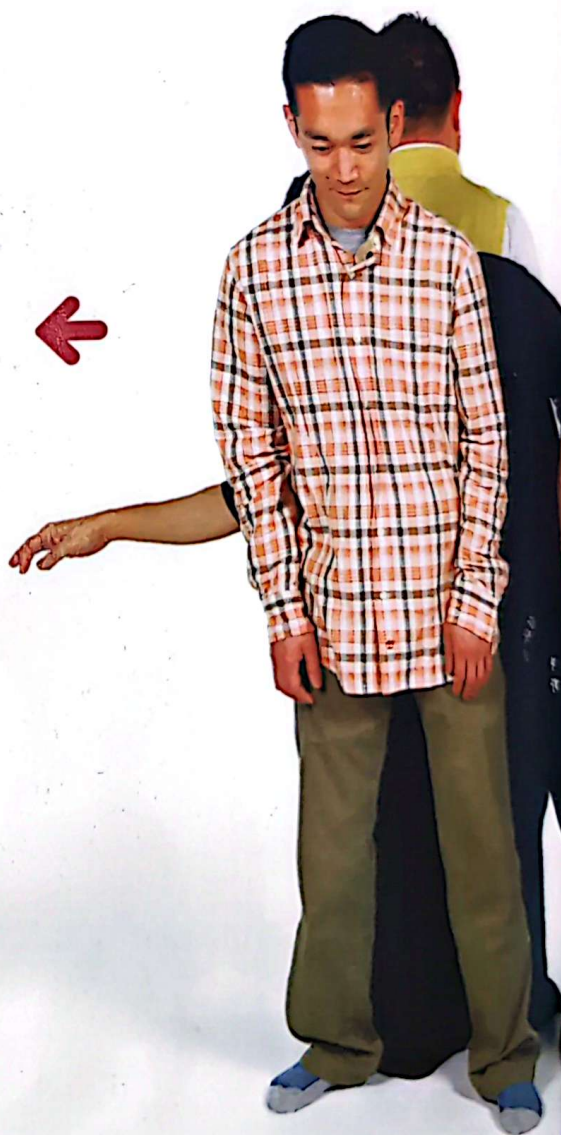
まず、仰らない方向に向けて、左右どちらかの手を出し、人込みの透き間に手を入れ、その手が引き込まれる感覚に従い、手はリットされながらすり抜ける。



透き間に
手を入れる



左右の手を上げて、その手に導かれながら、横に移動する。





動きの感覚を
マスターする

引っ張られるイメージ

手に引っ張られる感覚を身に付けましょう。二人一組になって、手を誘導してもらい、体の中の糸がたるまないように意識しながら、横に移動していきます。この動きが身に付くと、実際に満員の電車やエレベーターから降りるとき、慌てず、自分が降りることを断つて、ただ手を先導として差し伸べると、周囲の力で自然に出ることができます。

手にリードされながら
横に移動する。

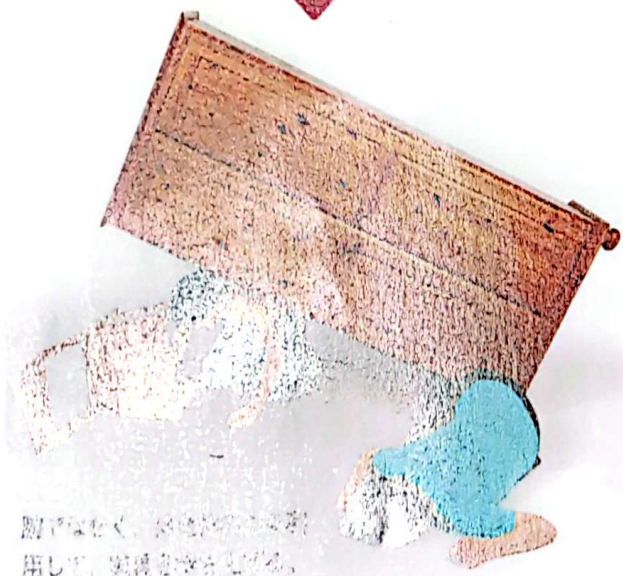


コラム

倒れた家具や 障害物を動かす



家具の透き間に入り、四つんばいになる。



腕ではなく、腕の力を活用して、家具を持ち上げる。

腕や腰の力ではできないことでも、体全体の力を使うことによって予想外の力が出ます。
例えば、地震などで家具が倒れ、その家具に足を挟まれて動けなくなった人を助けたいとき。ほんの少し家具を持ち上げるだけでいいのですが、手で動かそうとしても、家具はビクともしません。そこで、わずかな透き間を利用して、家具の下に入り、両腕は軽く床につける程度にして、四つんばいになります。腕の力を使わず、腰や背中of力を使って、家具を持ち上げます。

体の力の使い方の感覚を覚えたいときは、四つんばいになった上に乗ってもらい、腰や背中of力で起き上がる練習をするとよい。手のひらを床に押しつけて、何とか腕を伸ばそうとするとたいへんな力がある。手のひらを床にごく軽くつける程度にすると、自然と背中や腰の力も動員され、楽に腕を伸ばすことができる。



介護編

介護福祉士はもちろん、家庭で介護に携わる人たちからも、

古武術による体の使い方が注目されています。

出場では寝ている人を起き上げらせたり、

ベッドから車いすへ移動したりする行為は不可欠なことです。

これらを力だけで行っていると、

体力のある人でも、遠からず体のあちこちに支障が出てきます。

古武術の動きのように、相手の体重や自分の体重をうまく利用することができると、

小柄な女性でも体に負担をかけず、介助を楽にむくことができます。

介護を受ける人も、力ずくで動かされるより心地よいものです。

さらに、介護をする人が楽々と作業をすることです。

相手は気持が安定し、よけいな気がねをする必要もありません。



介護編アドバイザー

●岡田 慎一郎（おかだ・しんいちろう）

介護福祉士・介護支援専門員。身体障害者、高齢者施設での介護職員を経て、現在は病院、施設、学校、企業などで介護に関する講演・講習を行う。甲野玄と出会い、古武術の身体技法に感銘を受け、新たな介護術を研究、提案している。著書に2006年8月発売予定の「古武術介護入門」（医学書院）などがある。

10 寝ている人の上体を起こす〈1〉 「捨て身技」

食事のときには、布団やベッドで寝ている人を起こさなくてはなりません。
寝ている人の上体をかかえて抱き起こす動きは、

柔術の「捨て身技」に似ています。

腕の力だけで無理に相手を引き起こそうとせずに、相手の体と自分の体重が

一体になったつもりで、自分の後ろへ倒れ込むのがコツです。

「捨て身技」を利用した上体起こしにはいくつかのやり方がありますので、

自分の体力や状況に合わせて、やりやすい方法を選んでください。

いずれの動作も、まず「後ろ受身」(10ページ参照)を取れるようにしておきましょう。



手の甲を
上に入れて

布団の場合

寝ている人の右側に片ひざ(ここでは右ひざ)を立てて座る。相手の右

2



布団の場合B

相手の体をまたいで上半身をかかえ、自分の重心を後ろに移動することで、相手を起こす方法です。初心者向きで、ほとんどの人がすぐにできるようになります。

寝ている人の右側に座った状態から右足を出して相手をまたぎ、左手は

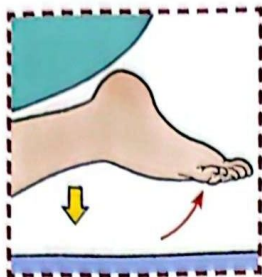


左足のつま先は、立てておく。



2

右手を相手の左肩の下に入れ、相手に覆いかぶさるようにして上体をかかえる。

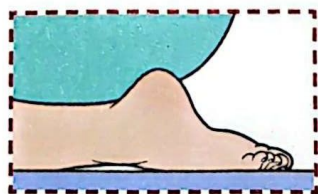


3に移る前に、つま先を立てていた左足は、これを解除し、内側に滑らせ後ろに倒れやすくする。



3

相手をかかえたまま後ろに倒れるようにして自分の重心を移し、起こす。後ろに倒れにくいときは、相手のウエストの辺りについた右足に体重がかかることが、多いので、肩寄りに足をつく位置を加減するとよい。



左足は相手が起き上がると同時に床につける。



ベッドの場合

ベッドのときは後ろに下がったり、立てひざになることができませんが、床との落差があるので、自分の体重を上下にうまく移動させることによって、むしろ床で行うより楽に相手を起こせます。



※相手の体重を自分の体重で支えるのではなく、自分の体重を相手の体重で支えるようにする。

寝ている人の右側に両ひざを立てて（マットレスにのる）、左手を相手の首の下に入れ、右手は相手の真横に置く。

※相手の首の首の下に入れてから手の甲を添え（54～55ページ参照）か、「おれおれ」の音（43ページ参照）を作る。



いったん前に体重を傾けたら、すぐに戻す





後ろ受身

寝ている人をかかえたまま後ろに倒れ込む「捨て身長」を行うために、「後ろ受身」を練習してみよう。第1回「転倒したときにけがを防ぐ」で紹介した「後ろ受身」がそのまま使えます。



倒れた状態から「後ろ受身」を行う。後ろに転がったときに後頭部を打たないように、よく場所を確認して練習すること。この「後ろ受身」の練習は、程よい全身運動にもなる。

2

右手を相手の背中に回して上体をかかえ込み、横に倒れ込むようにして相手を起こす。このとき、あごを引き、自分のおへそを見るようにするとよい。また、倒れ込んだとき、右腕と腰で自分の体重を支え、相手のひざに体重がのらないように注意。



おへそを
うに倒れ込む



11 寝ている人の上体を起こすへ2<

「かいなを生かす」

肩からひじまでの間、二の腕の部分を「かいな」といいます。

腕の筋力だけで寝ている人を起こすのは大変ですが、

自分の体全体をうまく使い、「かいな」を相手と

自分の体をつなぐロープ役とすることで、

手の上体を楽に起こすことができます。

自分には腕の力で起こしているように感じますが、

実際には体の中で重心が移動しています。

真ん中で二つに分け、コンパスで円を描くように

身から右半身へ重心を移すような感覚で行いましょう。

ベッドの場合

ベッドの大きさや周囲の状況によって、
手や足の置きかたは変わってきます。

寝ている人の左側にひざをつき、
右手を相手の首の下に入れ、左
手は反対側のウエスト辺りに置く。



右手の甲を上にして寝ている人の首の下に入れ、親指、人さし指、小指を伸ばし、中指と薬指を折り曲げた「折れ紅葉」の形を作る。形を作ったら甲を返す。こうすることで肩が落ち、腕力ではなく体全体でかかえる感覚になる。

ベッドの場合は床との落差があるので、単にひざをベッドにのせるだけで済む。



2

体の右側から左側へ重心を移動
し、いき、それにつれて相手も
起き上がってくる。

「おれさま」の
手のまま起こす。首は
はきかえず肩全体を
つつみ込むようにする

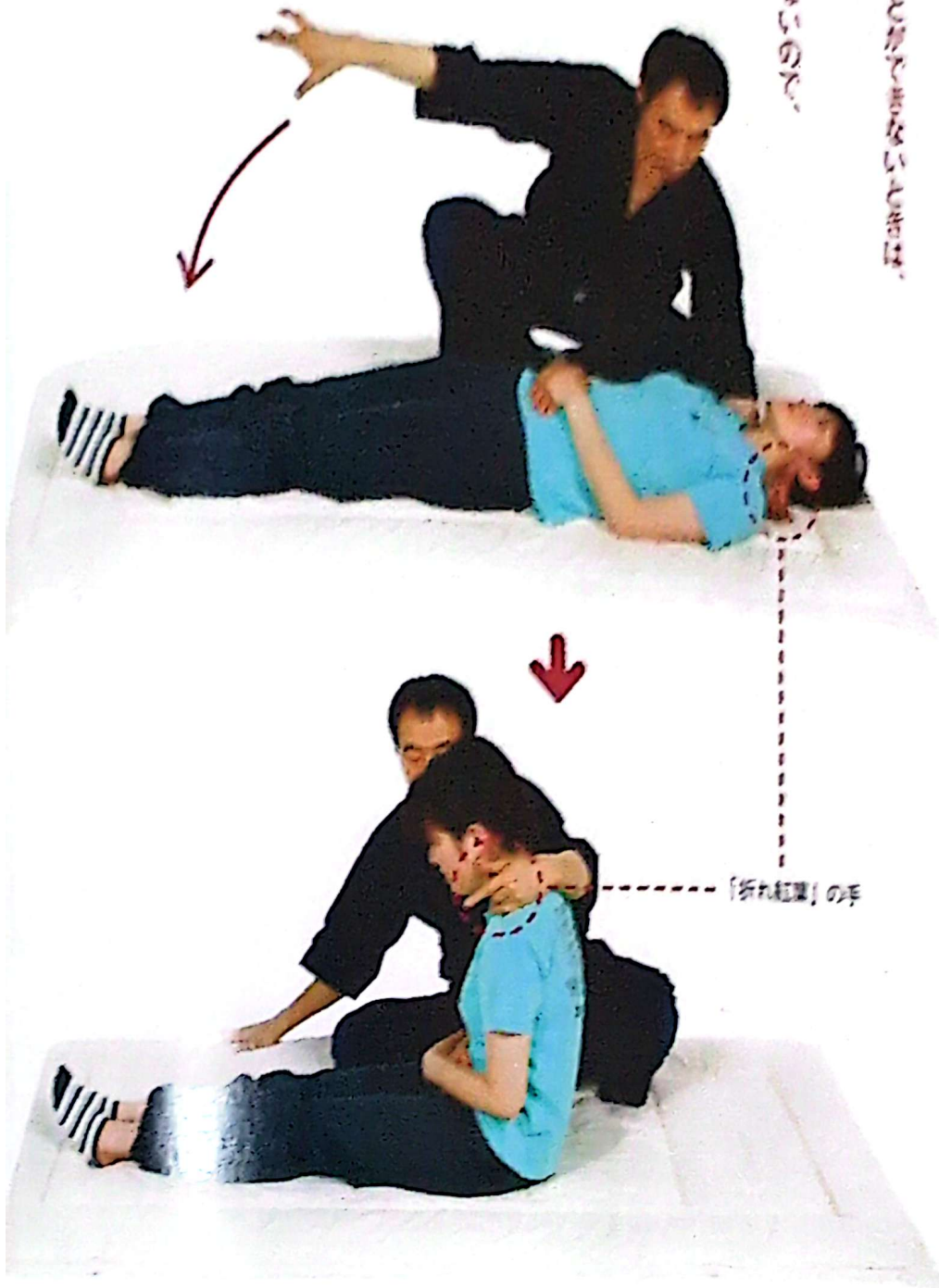


相手を起こし始めたときに、ベッド
にのせていた両ひざは、ベッドから
片ひざずつ下へ外していき、最後は
自然に足で床面に立つようにする。

布団の場合

畳の上など自分の体の位置を決まることができないときは、
 両手を伸ばすに頼ることで助かります。
 この方法は身体的に負担がありますが、
 起こされるという感覚をあまり感じさせないので、
 起こるのを嫌がっている人にも有効です。

寝ている人の右側に右足を立
 てて降り、左足を前の下に入れ
 て「折れ紅葉」の手を作る。左
 足のひざから足の甲までを浮か
 し、やはり「折れ紅葉」にした
 右足を伸ばして、これを上げる
 ことで体全体の動きをリードし
 て、左半身から右半身へと重心
 を移動させ、両手を起こす。





動作の感覚を
マスターする

腕の使い方

二人一組になり、腕の使い方を練習します。両腕はまっすぐに伸ばさず、アーチ形にして固定します。最初から上半身を起こすのは難しいので、感覚がつかめるまでは、下半身を上上げる練習をしましょう。



- 1 右手を足首の下に入れ、「折れ紅葉」の手を作る。両腕は伸ばさずにアーチを描くようにする。



- 2 腕のアーチを固定したまま、重心を右半身から左半身へ移動させながら、相手の下半身を上げる。

いすに座つた人を立たせる 「手の甲を生かす」

自力で立ち上がるのが難しいような人を

いすから立ち上がった状態にするためには、

足を踏ん張り、腕の力で相手を立たせようとしても、なかなかたいへんです。

何とか立たせることができたとしても、腰に大きな負担がかかります。

このようなときは、手のひらを返して、

手の甲を相手に当てることで、腕の力を使いにくくします。

その結果、体全体を自然に使わざるをえないようにして相手を立たせると、

たいへん楽に相手を立ち上がらせることができます。

一般的ないすの場合



相手が小柄な人でも腕の力だけで持ち上げるのは、腰に負担がかかる。



1
相手がいすに深く座っていると
きは、いすから立たせやすくす
るために、上体を少し前に出す。
まず、右足をいすの脚に掛けて
固定し、左手で相手の両ひざ、
右手で背中を持つ。

自分の体を移動する

2
相手の両足を上げるようにして、
自分の体を動かしながら相手の
体を前に出す。



いすに座った人を立たせる 「手の甲を生かす」

自力で立ち上がるのが難しいような人を
いすから立ち上げさせた状態にするためには、
足を踏ん張り、腕の力で相手を立たせようとしても、なかなかたいへんです。
何とか立たせることができたとしても、腰に大きな負担がかかります。
このようなときは、手のひらを返して、
手の甲を相手に当てることで、腕の力を使いにくくします。
その結果、体全体を自然に使わせるをえないようにして相手を立たせると、
たいへん楽に相手を立ち上げさせることができます。



相手が小柄な人でも腕の力だけで持ち上げるのは、腰に負担がかかる。

相手が小さい人の場合



相手が小さいに深く座っていると
きは、いすから立たせやすくなるために、上体を少し前に出す。
まず、右足をいすの脚に掛けて
固定し、左手で相手の両ひざ、
右手で背中を持つ。

自分の体を移動する

2

相手の両足を上げるようにして、
自分の体を動かしながら相手の
体を前に出す。



3

相手の両足の間に、自分の右足
を入れる。足腰を踏ん張らず、
薄く張った氷の上にいるように
ふわりと立つ。



※手の動きを見せるために、
このページではいすを替えて
撮影しています。

4
手のひらを返した両腕で輪を作り、腰を落として相手をかかえ込む（こうすると、自然に肩も落ちる）。次に、左手は相手の腰に回し、右手は脇の下に入れて指先を上に向ける。両手のひらとも内側ではなく外側に向け、手の甲は軽く相手の体に当てるだけ。

5
相手を持ち上げるのではなく、いったん相手に寄り添う形を取ってから、ただ自分が自然と立つようにする。このとき、やや重心を後ろに傾けるようにしながら立つとやりやすい。両手のひら、両手は立つにつれて内側に向く。



両手のひらとも内側に向く



両手のひらとも外側に向ける

3

相手の両足の間に、自分の右足を入れる。足腰を踏ん張らず、薄く張った氷の上にいるようにふわりと立つ。



※手の動きを見せるために、このページではいすを替えて撮影しています。

4

手のひらを返した両腕で輪を作り、腰を落として相手をかかえ、えびむす（むす）すると、自然に肩も落ちる。次に、左手は相手の腰に回し、右手は脇の下に入れて指先を上に向ける。両手のひらとも内側ではなく外側に向け、手の甲は軽く相手の体に当てるだけ。



両手のひらを返して外側に向ける

5

両手を返して相手の背をかくようにし、相手の両足を踏ん張らず、薄く張った氷の上にいるようにふわりと立つ。



両手のひらを返して外側に向ける

車いすの場合

車いすの場合も同様に行います。
立たせやすくするために、相手の体を前に出してから行いましょう。
その際、車いすの車輪が動かないように、
しっかりとストッパーを掛けてください。



相手の両足のつま先を自分の足
で押さえ手すり落ちを予防し、
両手でひざを左右に振りながら、
前に導き出す。

2

相手の両足の間に右足を入れ、
手のひらを返した両腕で輪を作
って、相手の腰と脇の下に回す。
自分の体を後ろに傾けながら立
ち上がり、相手を立たせる。



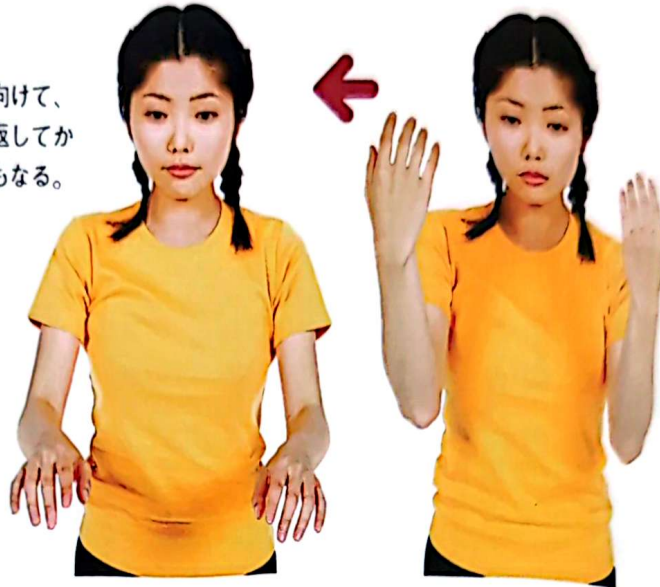


動作の感覚を
マスターする

手の甲の返し方

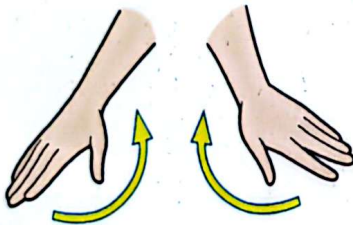
腕に力が入りにくくするため、手のひらを内側に向けます。こうすることで、自然と肩が下がり、重心の移動がしやすくなります。肩が上がっているとき、重心も上がってくるので、動きにくいばかりか肩に負担がかかります。武術でいえば、相手に制せられ、身動きが取れない状態です。最初から手のひらを下に向けてと肩が上がりますが、いったん手のひらを上にして肩を下げた状態から、ひじから先だけを返して手のひらを下に向けてと肩が下がります。この手の甲の返し方は、暮らしの中のさまざまなことに活用できます。

手のひらをいったん上に向けて、肩を落とし、手の甲側に返してから行くと肩凝りの予防にもなる。



包丁

包丁を握った手をいったん上に向け（刃の部分が上になる）、手の甲を返してから野菜などを刻む。



赤ちゃん

とりあえず両手で抱いてから、片手ずつ手の甲を上にして手を下に伸ばし、肩を落としてからひじから先を返して抱き直す。こうすると、体全体で赤ちゃんを抱っこする形となり、赤ちゃんも心地よい。

パソコン

いったん両手のひらを上に向け、手の甲を返してからキーボードを打つ。



13 ベッドから落ちた人を戻すへ1 「添え立ち」

ベッドから落ちた人を元の位置に戻すときには、
まず相手を立ち上げらせなくてはなりません。
そのとき、自分一人しかない場合は
どうしたらいいのでしょうか。

一般的な常識では、相手の体をつり上げるようにして
持ち上げるため、かなりの負荷がかかり、

一人で行うのは危険といわれます。

ところが、自分と相手の体重のバランスを

うまく利用すれば、自分より体の大きな人でも

腰に負担をかけずに

立ち上がらせることができます。

※現在、腰に不安のある人は行わないでください。



相手の真後ろにしゃがみ込み、両腕を相手の
おへその下辺りに回し、自分の両ひざの間で
相手を挟む。ただし、相手とあまり密着せず
に、自分の足の位置と相手の体の間に少し隙
間を空けておく。この状態で、自分の両ひざを
外側に倒し、相手の体を自分の足の間に引き
寄せ、相手の体を自分の足の間に引き寄せ、
自分の両ひざを倒し、相手の体を自分の足の
間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

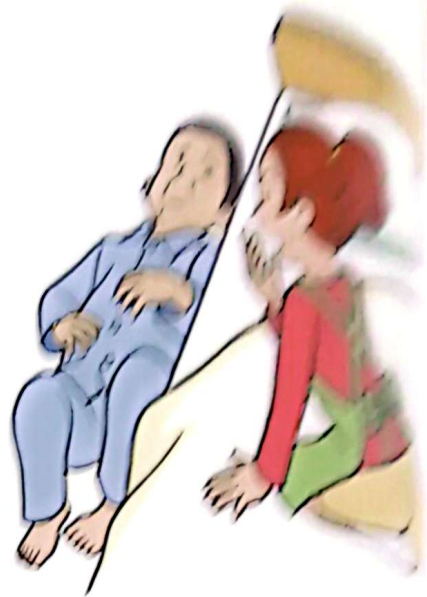
この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。

この状態で、自分の両ひざを倒し、相手の
体を自分の足の間に引き寄せる。



手のひらはいったん外
側に向けて、肩を下げ
ておく。



「あ、どうしよう！」腰を痛めた
じいさんがお孫さんに
お孫さんの腰を痛めた

2

相手を上に持ち上げるのではなく、自分の腰を後方に伸ばすようにする。ちょうど相手の重みで、自分が支えられているような感じ。
※あはら骨を締めつけないように注意する。



腰を伸ばすときに
手の甲を返す。